

快走、競走也助防三高、癌症！醫教簡單走，省時、省力、促健康！



為了身體保持健康，不少人會規劃有氧運動，常見包括慢跑、單車、游泳等，不過也有不少民眾認為自己不適合慢跑，或者生活繁忙難以撥空抽出時間去游泳，又或是生活周遭沒有單車可以騎等因素，種種原因總讓人難以好好運動。對此恆新復健科診所院長史考特(王思恒)醫師建議，有氧運動不僅限於這些選擇，快走也是一個很好的選項。

快走也是有氧運動，助防三高、癌症、好處多！

史考特醫師表示，有氧運動有助於身體健康，其定義在於可讓身體肌肉收縮、提昇心跳速度及呼吸的換氣率等，慢跑、游泳、單車都可以是個選擇，但不僅限於此，在「差點沒跑起來」情況下的快走，也是很好的選擇。

快走雖然只差一點就要跑起來，強度夠，但沒有像慢跑這麼高，對身體負擔較低，一般民眾普遍可執行，也可以藉此通勤妥善運用時間，且一樣也可以達到民眾對於有氧運動所預期的目的，包括有助減肥、提升心肺功能、提升新陳代謝，也有利防範憂鬱症等精神疾病、三高、癌症、失智症、肌少症、退化性關節炎等常見疾病，對於身體的好處非常多。而在培養出長期快走的情況下，也有可能提升身體的耐受力，進階至慢跑也是很好的發展。

快走也是有氧運動， 助防三高、癌症、好處多！



有助減肥



升心肺功能



升新陳代謝



防精神疾病



防三高、癌症



防失智症



防肌少症



防關節退化



強度夠、負擔小、好上手，
通勤也可做！（詳見圖2）



資訊來源：恆新復健科診所院長 史考特(王思恒)醫師

今健康

醫教簡單快走，省時、省力、促健康！

快走應該要多久走一次，一次走多久比較好？史考特醫師建議，一周至少讓自己有 150 分鐘的時間快走，但不宜一天一次全部走完，以避免突然過度的運動，反而可能釀成肌肉痠痛、鐵腿等，也有礙身體健康發展。最好的方式是將這 150 分鐘平均分散為三次於平日，一次 50 分鐘的進行，上下班通勤時也可以，若在路上遇到紅燈停止也沒關係，累計 50 分鐘即可，但不包含停等紅燈的時間。如此一來一周也可以有個充足的運動時間。

醫教簡單快走 省時、省力、促健康！

建議一周150分鐘
分成一天50分鐘



可早起時走



可通勤時走



紅燈沒關係，
快走累計50分鐘即可。

可說走就走



快走也是有氧運動，助**防三高、癌症**等(圖1)。
不宜一次走完，突然運動過量有礙健康。

資訊來源：恆新復健科診所院長 史考特(王思恒)醫師

Q 今健康

快走要注意什麼？要暖身、收操？穿什麼鞋？

史考特醫師指出，快走這項運動不僅執行簡單，前後也較少繁瑣的步驟，因是中低強度運動，一般而言不必特別做暖身或收操，但當然若要做，自然也是個良好的習慣。至於鞋款的挑選，許多人可能會猶豫要穿慢跑鞋、還是球鞋、或運動鞋，對此醫師表示，對於快走來說，最好的選擇是腳最舒適的鞋款，若他人認為慢跑鞋較為舒適，但對自己而言球鞋反而是最能接受的鞋款，那麼選擇球鞋也很好，至於品牌之間的選擇自然也不必考量太多。

不過即便快走是個好上手的運動，史考特醫師也還是提醒，在天冷之際還是要特別注意保暖，特別是在剛出門的時候，此時常見為心肌梗塞最容易好發的時刻，許多天冷運動發生意外大多在這個時間，因此建議備足適當的防寒衣物，

運動完也應注意保暖，避免受風，年長、三高族群、心血管疾病患者等常見風險族群更要留意。

b 今健康

快走要注意什麼？ 要暖身、收操？穿什麼鞋？



可斟酌暖身、收操。



鞋款穿自己舒適的



天冷時**注意保暖**。



一日**50分鐘**別過多。

▲ 年長、三高、心血管疾病等**心肌梗塞**風險族群留意。

資訊來源：恆新復健科診所院長 史考特(王思恒)醫師

Q 今健康

出處：<https://gooddoctorweb.com/post/1165>